



# COOK BOOK





## Cyflwyniad

Mae coginio yn sgil bywyd sylfaenol y gall unrhyw un ei dysgu. Mae'n sgil sy'n amlbwrrpas ar gyfer pob chwaeth a phwrs arian. Unwaith eich bod yn cyfarwyddo â'r broses, byddwch yn sylweddoli y gallwch wneud unrhyw beth o'ch hoff gludfwyd i fwyd y gallech ei roi fel anrheg. Mae'r flwyddyn ddiwethaf hon (yn ystod pandemig Covid-19), wedi ein gweld yn treulio mwy a mwy o amser yn y cartref. Mae'n gyfle perffaith i arbrofi gyda resipis newydd ac i ddysgu ychydig mwy am sgiliau yn y gegin.

Nod Area 43 yw i'ch tywys, annog a'ch grymuso, fel eich bod yn teimlo'n fwy hyderus yn eich galluoedd yn y gegin ac i feithrin y sgiliau bywyd hynny, yn ogystal â rhannu rhai sgiliau yn y gegin!

Wrth i ni greu'r llyfr hwn, rydym wedi ein hysbrydoli gan rhai o'ch awgrymiadau resipi a'ch gofynion. Rydym wedi cysylltu gyda phobl ifanc trwy gyfres o sesiynau coginio ar y cyd gan Area 43 fesul tiwtorialau sy'n darparu cyfleoedd i ddysgu rhai sgiliau coginio newydd.

Mae'r fideos yma ar gael ar ein sianeli cyfryngau cymdeithasol. Mae coginio'n hwyl, ewch ati!

## Introduction

Cooking is a basic life skill that anyone can learn. It is a skill that is versatile enough for all tastes and budgets. Once you get the hang of it, you will realise you can make anything from your favourite takeaways to food that you could give as a gift.

This last year (during the Covid-19 pandemic), has seen us spending more and more time at home. It is the perfect opportunity to try out some new recipes and to learn a few more skills in the kitchen.

Area 43's aim is to guide, encourage and empower you, so that you feel more confident in your abilities in the kitchen and to nurture those life skills, as well as sharing some cooking tips!

In the creation of this book, we have been inspired by some of your recipe suggestions and requests. We have connected with young people through a series of 'Area 43 cook along' sessions with tutorials which provide opportunities to learn some new cooking skills.

These videos are available on our social media channels. Cooking is fun, have a go!

## Smwddis / Smoothies

Mae smwddis yn snac hawdd i nifer ohonom sy'n chwilio am rywbedd cyflym ac iach. Pa un aia a ydych am frecwast cyflym neu snac ddi-ffwdan, mae smwddis yn ddewis gwych sy'n gallu bodloni'r bwytawyr mwyaf ffwdanus.

Smoothies are a go-to for many of us looking for something quick and healthy. Whether you're in need of a grab-and-go breakfast or a fuss-free snack, smoothies are a great option that can satisfy even the pickiest of eaters.



## **Smwddi'r Haul / Sunshine Smoothie**

Mae'r smwddi haul yma fel fitaminau lluosog mewn gwydr. Gan gyfuno oren, moronen a seleri, mae'n taro'r cydwyssedd perffaith rhwng ffrwythau a llysiau gyda'i gilydd. Tra bod y ffrwythau'n rhoi'r holl sudd melys y byddech yn ei ddisgwyl gan smwddi, mae'r llysiau'n hybu'r ffibr felly rydych yn llai tebygol o brofi sbigyn sydyn mewn siwgr gwaed fel rhai amrywiaethau mwy melys.

### **Cynhwysion:**

- 1 oren, wedi ei bilio a'i dorri'n gwrs
- 1 moronen fawr, wedi ei philio a'i thorri'n gwrs
- 2 ddarn o seleri a'u torri'n gwrs
- 50g o fango wedi ei dorri'n gwrs
- 200ml o ddŵr

### **Cyfarwyddiadau:**

Rhowch yr oren, y foronen, seleri a mango mewn cymysgydd, rhowch ddŵr ar eu pen, yna eu chwyrlio hyd nes eu bod yn feddal.

This sunshine smoothie is like a multivitamin in a glass. Combining orange, carrot, celery, and mango, it strikes the perfect balance between fruit and vegetables in a blend. While the fruits provide all the sweet, juiciness you'd expect from a smoothie, the vegetables boost the fibre so you're less inclined to experience a sharp spike in blood sugar like some sweeter varieties.

### **Ingredients:**

- 1 orange, peeled and roughly chopped
- Large carrot, peeled and roughly chopped
- 2 sticks of celery, roughly chopped
- 50g mango, roughly chopped
- 200ml water

### **Instructions:**

Put all the orange, carrot, celery and mango in the blender, top up with water, then blitz until smooth.



## **Smwddi Banana ac Aeronen / Banana and Berry Smoothie**

Mae'r cymsgedd o fananas aeddfed perffaith ac iogwrt yn rhoi cyfuniad moethus trwchus a hufenog ei flas a'i wead llyfn melfedaidd.

### **Cynhwysion:**

- 7os o fefus (wedi eu sleisio)
- 1 banana aeddfed
- 4os o iogwrt plaan, groeg neu fefus
- 2fl os o ddwîr
- 6fl os o laeth gwyrdd
- 1 llwyf fwrrd o sudd lemwn

### **Cyfarwyddiadau:**

Torrwch y mefus a banana a'u gosod mewn cymsgydd. Ychwanegwch ddwîr, iogwrt, llaeth a sudd lemwn a'u prosesu hyd nes eu bod yn feddal.

**\*Awgrym** – Mae llysiau wedi eu rhewi'n berffaith ar gyfer smwddis, gallwch rewi ffrwythau wedi eu torri'n barod eich hun neu brynu bagiau sydd eisoes wedi eu rhewi'n barod o'r archfarchnad. Gallwch ychwanegu ffrwythau wedi eu rhewi yn syth i'ch cymsgydd smwddi.

The blend of perfectly ripe bananas and yogurt gives this decadently thick and creamy combination its velvety smooth taste and texture.

### **Ingredients:**

- 7oz strawberries (sliced)
- 1 ripe banana
- 4oz plain, greek or strawberry yogurt
- 2fl oz water
- 6fl oz semi skimmed milk
- 1 tablespoon lemon juice

### **Instructions:**

Chop the strawberries and banana and put into a blender. Add the water, yogurt, milk and lemon juice and process until smooth.

**\*Tip** – Frozen fruit are perfect for smoothies, you can freeze chopped up fruit yourself or buy pre-frozen bags from the supermarket. You can add frozen fruit directly into your smoothie blender.



# Tŵr Pancos Americanaidd / American Pancake Stack

Ar gyfer 8 Amser paratoi: 15 munud  
Amser coginio: 20 munud

## Cytew Pancos:

- 200g o flawd codi
- 1½ llwy de o bowdwr codi
- 1 Llwy fwrdd o siwgr mân
- 3 wŷr mawr
- 25g o fenyn wedi ei doddi
- 200ml o laeth
- Pinsiad o halen
- 2 lwy fwrdd o olew blodyn yr haul

## Cyfarwyddiadau:

1. Mewn powlen gymysgu maint canolig, cymysgwch y cynhwysion sych, sef blawd codi, powdwr codi, siwgr mân a halen
2. Mewn jwg, chwisgiwch y cynhwysion gwlyb – yr wyau, llaeth a'r menyn wedi ei doddi
3. Ychwanegwch y cymysgedd gwlyb i'r cymysgedd sych, yna chwisgiwch hyd nes ei fod yn gytew meddal
4. Gwresogwch 1 llwy de o olew mewn padell ffrio gwrthlud, yna rhowch un lletwad o gytew i'r badell a'i goginio am 2 funud hyd nes ei fod yn euraidd frown yna trowch y bancosen a choginiwch am 2 funud arall hyd nes ei bod yn euraidd frown ac wedi codi ychydig.
5. Ailadroddwch y broses hyd nes eich bod wedi defnyddio'r cytew cyfan
6. Gadewch y pancakes i oeri
7. Rhowch unrhyw beth ar y top!

(Rhai cyfuniadau o haenau gwych yw – Siwgr a lemwn, banana, haenen siocled a hufen chwsg, aeron, hufen, a syrp masarnen neu hyd yn oed yn steil Americanaidd go iawn – Syrp masarnen a bacwn creisionllyd)

(Some great topping combos are – Sugar and lemon, banana, chocolate spread and whipped cream, berries, cream, and maple syrup or even the true American style – Maple syrup and crispy bacon!)

Makes 8 Prep: 15 mins  
Cook: 20 mins

## Pancake batter:

- 200g self raising flour
- 1½Tsp baking powder
- 1 Tbsp caster sugar
- 3 x large eggs
- 25g melted butter
- 200ml milk
- Pinch of salt
- 2 x Tbsp sunflower oil

## Instructions:

1. In a medium sized mixing bowl, combine the dry Ingredients - SR Flour, baking powder, caster sugar and salt.
2. In a jug, whisk the wet Ingredients – Eggs, milk, and melted butter.
3. Add the wet mix to the dry mix then whisk until a smooth batter.
4. Heat up 1 tsp of oil in a non-stick frying pan, then pour one ladle of the batter into the pan and cook for 2 mins until golden brown then flip the pancake over and cook for another 2 minutes until golden brown and slightly risen.
5. Repeat this process until you have used up all the batter.
6. Leave the pancakes to cool.
7. Top with whatever you like!



## Caws Macaroni Cheese

Dyma fersiwn sydyn: dim saws caws, ond swm anferthol hyfryd o gaws, wedi ei gymysgu gydag wy a llaeth anwedd. Blasus.

### Cynhwysion:

- 250g o facaroni
- 250g o gaws cheddar aeddfed (neu red leicester neu gymysgedd o'r ddau)
- 250 ml o laeth anwedd
- 2 wŷ mawr
- Peth nytmeg wedi ei gratio
- Halen (i roi blas)
- Pupur (i roi blas)

### Cyfarwyddiadau:

1. Cynheswch y ffwrn i 220°C/200°C Ffan/marc nwy 7/425°F. Coginiwch y macaroni yn ôl y cyfarwyddiadau, diferwch ac yna ei ddychwelyd i'r sosban gynnes.
2. Tra bo'r pasta yn coginio, rhowch y caws, llaeth anwedd, wyau a nytmeg mewn prosesydd a'u cymysgu'n dda. Neu gratiwch y caws a chymysgwch y cyfan â llaw.
3. Arllwyswch y saws caws dros y macaroni, trowch yn dda, a sesnwch gyda halen a phupur er mwyn rhoi blas.
4. Rhowch y cyfan mewn powlen 25.5 cm/10 modfedd o gylch (un llydan a bas sydd orau) a'i bobti mewn ffwrn gynnes iawn am oddeutu 10-15 munud, neu hyd nes ei fod yn bybylu neu'n pothellu ar y top.

This is the shortcut version: no cheese sauce, but a gorgeously huge amount of cheese, bound with egg and evaporated milk. Yum.

### Ingredients:

- 250g macaroni
- 250g mature cheddar (or red leicester or mix of both)
- 250ml evaporated milk
- 2 large eggs
- Grating of fresh nutmeg
- Salt (to taste)
- Pepper (to taste)

### Instructions:

1. Preheat the oven to 220°C/200°C Fan/gas mark 7/425°F. Cook the macaroni according to the packet, drain and then put back into the hot pan.
2. While the pasta is cooking, put the cheese, evaporated milk, eggs and nutmeg in a processor and blitz to mix. Or grate the cheese and mix everything by hand.
3. Pour the cheese sauce over the macaroni, stir well, and season with salt and pepper to taste.
4. Tip into a 25.5 cm/10 inch-diameter dish (wide and shallow is best) and bake in the very hot oven for about 10-15 minutes, or until it is bubbling and blistering on top.



# Croen Tato gyda Bacwn, Caws a Shibwns

## Cynhwysion:

- 4 taten bobî fawr
- 1 llwy fwrdd o olew olewydd
- Halen a phupur
- 100g o gaws aeddfed cheddar wedi ei gratio
- 4 shibwnsyn (wedi eu sleisio)
- 2 llwy de o fwstard grawn cyflawn
- 1 llwy fwrdd o fenyn
- 4 tafell o facwn mwg

## Cyfarwyddiadau:

1. Cynheswch y ffwrn ymlaen llaw i nwy 7, 220°C, ffan 200°C. Gyda fforc, prociwch y tato drostynt. Rhwbiwch yr olew dros y crwyn, yna rhwbiwch gydag ychydig halen. Rhowch y tato ar hambwrdd bobî a'u pobi am 1 awr, a'u troi hanner ffordd er mwyn eu coginio'n wastad hyd nes eu bod yn dyner pan fyddwch yn eu pigo â sgiwer neu gyllell finiog.
2. Tynnwch o'r ffwrn ac yn ofalus, torrwch y tato poeth mewn hanner i ganiatau i'r stem i ddianc. Oerwch ychydig yna gyda llwy, tynnwch y rhan fwyaf o'r daten i bowlen gymsgu fawr, gan fod yn ofalus i gadw'r croen yn gyfan.
3. Ychwanegwch y Cheddar, shibwns, mwstard, a menyn. Cymysgwch gyda'i gilydd yn dda ond ddim yn hollol feddal.
4. Mewn padell ffrio, coginiwch y tafelli bacwn hyd nes eu bod ychydig yn frown, yna tynnwch oddi ar y gwres. Ar fwrdd torri, torrwch y bacwn i ddarnau bach a'u troi yn y gymsgedd o dato.
5. Yn ofalus, gosodwch y tato pwtsh yn ôl i'w crwyn gyda llwy a defnyddiwr yr holl dato pwtsh.
6. Dychwelwch i'r ffwrn a'u pobi am 15 munud hyd nes eu bod ychydig yn frown ac yn euraidd ar y top. Gweinwch yn syth neu ychwanegwch haenau ychwanegol, fel y dymunwch.

**Awgrym:** Mae'r rhain yn fendigedig ar ben eu hunain, ond gallwch osod unrhyw gynhwysion blasus ar eu pen. Gallech hefyd arbrofi gyda llenwadau gan ddefnyddio unrhyw gynhwysion sydd efallai gennych ar ôl yn yr oergell.



# Bacon, Cheese and Spring Onion Loaded Potato Skins

## Ingredients:

- 4 large baking potatoes
- 1 tbsp olive oil
- Salt and pepper
- 100g mature cheddar cheese, grated
- 4 spring onions (sliced)
- 2 tsp wholegrain mustard
- 1 tbsp butter
- 4 smoked bacon rashers

## Instructions:

1. Preheat the oven to gas 7, 220°C, fan 200°C. Prick the potatoes all over with a fork. Rub the oil over the skins, then rub with a little salt. Put the potatoes on a baking tray and bake for 1 hr, turning halfway through to cook evenly until completely tender when pierced with a skewer or sharp knife.
2. Remove from the oven and carefully cut the hot potatoes in half to allow the steam to escape. Cool slightly, then scoop out most of the flesh into a large mixing bowl, being careful to keep the skins intact.
3. Add the Cheddar, spring onions, mustard, and butter. Mash together until thoroughly combined but not completely smooth.
4. In a frying pan, cook the bacon rashers until lightly browned, then remove from heat. On a chopping board, cut the bacon into small pieces and stir into the mashed potato mixture.
5. Carefully spoon the mashed potato back into the potato skins and heap up until all the potato mash has been used.
6. Return to the oven and bake for 15 mins until lightly browned and golden on top. Serve straightaway or add extra toppings, as you like.

**Tip:** These are delicious on their own, but you can top the baked potatoes with any tasty ingredients you like. You could also experiment with the filling by using what ingredients you may have left over in the fridge.



## **Salad Pasta Hawdd mewn pum cam**

**Mae salad pasta yn hawdd i'w wneud.** Mae'r cynhwysion yn syml ac yn hyblyg, felly gallwch wneud hwn pan fydd gennych salad/llysiau/caws ar ôl yn yr oergell. **Hefyd, ni fydd hyn yn cymryd mwy nag 20 munud i'w baratoi o'r dechrau tan y diwedd. A dyw hynny ddim yn rhy ddrwg pan fyddwch yn gallu ei gadw yn yr oergell am hyd at 5 diwrnod!**

- Pasta:** Mae'n hanfodol, ac mae modd defnyddio unrhyw fath. Rydw i'n hoff o basta sydd ag awch, nid y math sy'n soeglyd. Dyna pam y dylech ddewis siapau pasta calonnog fel penne, fusilli, rotini, a farfalle (tei bô). Mae ganddyn nhw hefyd fantais o nifer o dyllau a chornelau, sy'n dal y dresin a'r darnau o gaws. Gall siapiau eraill weithio hefyd.
- Llysiau:** Mae amrywiaeth o llysiau / salad yn ychwanegu lliw a chreinsio at y salad. Fe allech chi ychwanegu pupurau, ciwymbr, courgettes, moron wedi'u gratio, tomatos ceirios wedi'u haneru, shibwns tenau, a dail letys. Gallwch chi ychwanegu llysiau eraill, hefyd, ac arbrofil Mae ychwanegu llond llaw o ba bynnag berlysiau ffres, sydd gennych wrth law yn syniad rhagorol hefyd. Gorau oll po fwyaf o liw a blas!
- Caws:** Gallwch ychwanegu unrhyw gaws i'ch salad. Mae caws cheddar gratiog, mozzarella a chaws feta oll yn gweithio'n dda. Ar gyfer salad pasta fegan, gadewch y caws allan.
- Blasau Ychwanegol:** Fy hoff beth am salad pasta yw ychwanegu cynhwysion cyfrinachol ychwanegol sy'n gwneud iddo ddisgleirio. Mae olewydd yn ychwanegu blas cryf a llawer o flas. Mae llysiau wedi'u piclo yn hwyl, ceisiwch ychwanegu ychydig o winwns wedi'u piclo neu rai jalapenos am bach o gic ychwanegol. Os nad ydych chi'n mynd am salad pasta llysieuol, gallwch ychwanegu llond llaw o salami wedi'i dorri, pepperoni, twrci, ham neu bysgod tun. Cymaint o opsiynau!
- Ychwanegwch ddresin!** (Fe allech chi ddewis rhywbeth mor syml ag olew olewydd, sudd lemwn, halen a phupur neu hyd yn oed mayonnaise). Mae llawer o siopau'n gwerthu dresin salad wedi'i wneud ymlaen llaw ac nid ydynt mor ddrud â hynny ychwaith. Gall pesto fod yn ychwanegiad gwych i salad pasta.

**\*Awgrym** – Ceisiwch ddefnyddio cymaint o liwiau â phosib yn eich salad, y mwyaf y gorau, meddyliwch am yr enfys! Bydd hyn yn eich helpu i greu'r salad mwyaf bendigedig, blasus ac iach.

**\*Awgrym** – Gall y defnydd o besto fel dresin fod yn ychwanegiad gwych.

## **Easy Pasta Salad in five steps**

**Pasta salad is easy to make.** The Ingredients are simple and flexible, so you can make this when you have left over salad/veg/cheese in the fridge. **Plus, you are looking at under 20 minutes from start to finish. Not too bad, especially when you can keep it in the fridge for up to 5 days!**

- 1. Pasta:** Pasta is essential, but the type of pasta you use does matter. I like the pasta to bite back a bit and hate it when it turns mushy. That's why you should choose hearty pasta shapes like penne, fusilli, rotini, and farfalle (bow tie). They also have the advantage of lots of nooks and crannies, which trap the dressing and bits of cheese. Other shapes can work, too.
- 2. Vegetables:** An assortment of veggies/salad add colour and crunch to the salad. You could add peppers, cucumber, courgette, grated carrot, halved cherry tomatoes, thinly sliced spring onion, and lettuce leaves. You can add other vegetables, too, experiment! Adding a handful of whatever fresh herbs, you have on hand is an excellent idea, too. The more colour and flavour, the better!
- 3. Cheese:** You can add any cheese to a salad. Grated cheddar, mozzarella and feta cheese all work well. For a vegan pasta salad, leave the cheese out.
- 4. Flavourful Extras:** My favourite part about pasta salad is adding extra secret ingredients / that make it shine. Olives add tanginess and a lot of flavour. Pickled vegetables are fun, try adding some pickled onions or some jalapenos for little extra kick. If you aren't going for a vegetarian pasta salad, you can add a handful of chopped salami, pepperoni, turkey, ham, or tinned fish. So many options!
- 5. Add a dressing!** (You could choose something as simple as olive oil, lemon juice, salt & pepper or even just mayonnaise). Lots of shops sell pre-made salad dressings that aren't that expensive too. Pesto can be a great addition to a pasta salad.

**\*Tip** – Try and get as many colours in your salad as possible, the more the better, think of the rainbow! This will help you make the most vibrant, tasty and healthy salad ever.

**\*Tip** – Using pesto as a dressing makes an excellent addition.



# Pizza Olwynion Pin gyda Thoes Cartref

Mae Pizza Olwynion Pin yn bopeth rydych chi'n ei dwlu am pizza wedi'i rolio a'i bob i berfeithrwydd. Gellir storio'r toes yn y rhewgell pan fyddwch yn crefu am bizza yn y dyfodol, does dim yn well na pizza cartref!

## Cynhwysion Toes Pizza:

- 280g o flawd
- 1 llwy fwrdd o olew olewydd
- 1/4 llwy de o halen
- 1 llwy fwrdd o siwgr
- 2 llwy de o ferem sych cyflym
- 125g o ddŵr claear

## Saws Pizza:

- 2 llwy fwrdd o biwrî
- 3 llwy fwrdd o basata tomato
- 1 llwy de o biwrî garleg neu glof wedi ei gratio
- 1 llwy de o oregano sych
- 1 llwy fwrdd o olew olewydd
- Halen a phupur

## Haenau Pizza:

- 5os o saws pizza, neu fwy fel sydd ei angen
- 125g o fosarela wedi ei falu, neu fwy fel sydd ei angen
- Haenau opsiynol: Pepperoni a llysiau

## Cyfarwyddiadau:

1. Mewn powlen, cymysgwch y piwrîs, passata, oregano, olew olewydd ynghyd, yna eu sesno â halen a phupur, rhowch naill ochr.
2. Haenwch ddalen bob i fawr gyda phapur memrwn a rhowch naill ochr.
3. Dechreuwch trwy ychwanegu blawd, olew a halen i'r prosesydd bwyd, a'u prosesu am 30-45 munud hyd nes eu bod wedi cyfuno.
4. Mewn powlen fach, cymysgwch eich siwgr a dŵr cynnes, a'u troi nes bod y siwgr yn toddi.
5. Gwasgarwch y burum yn fân a gadewch iddo eistedd nes bod y top yn edrych yn ewynnog am oddeutu 5-7 munud.
6. Trowch eich prosesydd bwyd ymlaen, ychwanegwch y gymysgedd burum. Parhewch i brosesu nes bod pêl toes yn ffurfio, gallai gymryd hyd at 1 munud.
7. Gosodwch flawd ar arwyneb glân a thylino'ch toes nes ei fod yn llyfn ac yn elastig, bydd y toes yn ludio iawn wrth ei dynnu o'r prosesydd bwyd.
8. Rhowch olew mewn powlen fawr ac ychwanegwch eich toes, ei orchuddio â lapio plastig a'i roi o'r neilltu mewn lle cynnes. Bydd hyn yn cymryd oddeutu 45 munud i godi a dyblu mewn maint.
9. Rholiwch y toes allan ar arwyneb glân â blawd arno, yna ei rolio i mewn i betryal, tua 14 x 8- modfedd.
10. Cynheswch y ffwrn i 220°C.
11. Gwasgarwch y saws pizza gan adael 1/4-modfedd o ymyl ar hyd yr ochrau. Rhowch y pepperoni dros y saws a'i haenu gyda chaws mozzarella.
12. Dechreuwch rolio'r toes ar yr ochrau hir, gan ddod i ben ar yr ymyl glân, a phinsiad yn gorffen i selio. Torrwch y toes yn 14 darn a'u rhoi ar ddalen bob i pharatoi. Os yw top eich rhoiau'n edrych yn anwastad, pwyswch yn ysgafn arny'n nhw.
13. Pobwch am 13- 14 munud, hyd nes eu bod yn euraidd ac yn greisionllyd. Mwynhewch.

(Byddai'r resipi hwn yn gweithio'n wych pe fydddech yn newid y saws pizza am fenyn garleg!)

# **Pizza Pinwheels with Homemade Dough**

Pizza Pinwheels are everything you love about pizza rolled up and baked to perfection. The dough can be stored in the freezer for future pizza cravings, nothing beats homemade pizza!

## **Pizza Dough Ingredients:**

- 280g flour
- 1 tbsp olive oil
- 1/4 tsp salt
- 1 tbsp sugar
- 2 tsp instant dried yeast
- 125g lukewarm water

## **Pizza Sauce:**

- 2 Tbsp tomato puree
- 3Tbsp tomato passata
- 1 Tsp garlic puree or 1 grated clove
- 1 Tsp dried oregano
- 1 Tbsp olive oil
- Salt and pepper

## **Haenau Pizza Toppings:**

- 5oz pizza sauce, or more as needed
- 125g shredded mozzarella, or more as needed
- Optional toppings: Pepperoni & veggies

## **Instructions:**

1. In a bowl mix together the purees, passata, oregano, olive oil and season with salt and pepper, set aside.
2. Line a large baking sheet with parchment paper and set aside.
3. Start by adding flour, oil, and salt to a food processor, then process for 30-45 seconds till combined.
4. In a small bowl combine your sugar and warm water, stir till sugar dissolves.
5. Sprinkle in your yeast and let sit till the top looks foamy about 5-7 minutes.
6. Turn your food processor back on, add the yeast mixture. Continue to process until dough ball forms, could take up to 1 minute.
7. Flour a clean surface and knead your dough until smooth and elastic, the dough will be very sticky when removing it from the food processor.
8. Oil a large bowl and add in your dough, cover with plastic wrap and set aside in a warm place. This will take about 45 minutes to rise and double in size.
9. Roll dough out on a clean floured surface, roll into a rectangle, about 14 x 8- inches.
10. Preheat the oven to 220°c.
11. Spread the pizza sauce leaving a 1/4-inch border along the edges. Arrange pepperoni over the sauce and sprinkle with mozzarella cheese.
12. Start rolling up the dough on the long sides, ending at the clean edge, pinch ends to seal. Cut dough into 14 even rounds and place on a prepared baking sheet. If the top of your rolls looks uneven gently press down on them.
13. Bake for 13- 14 minutes, until golden and crispy. Enjoy

(This recipe would work great if you swapped the pizza sauce for garlic butter!)

# Ffowlyn Deheuol wedi'i Ffrio

## Cynhwysion:

- 4 clun iâr buarth, croen ar yr asgwrn, gydag asgwrn
- 4 coes iâr buarth
- 200ml o laeth enwyn
- 200g o flawd plaen
- 1 llwy de wastad o bowdwr codi
- 1 llwy de wastad o bupur cayenne
- 1 llwy de o baprica mwg twym
- 1 llwy de wastad o bowdwr winwnsyn
- 1 llwy de wastad o bowdwr garlleg
- 2 litr o olew blodyn yr haul

## Cyfarwyddiadau:

1. Cynheswch y ffwrn ymlaen llaw i  $200^{\circ}\text{C}$ .
2. Rhowch y coesau a'r cluniau cyw iâr mewn powlen, arllwyswch y llaeth enwyn, gorchuddiwrch â haenen llyn a rhowch yn yr oergell am 8 awr, fel bod y cyw iâr yn hynod dyner.
3. Mewn powlen fawr, cymysgwch y blawd gyda'r powdr pobi, cayenne, paprica a'r powdrau winwns a garlleg.
4. Tynnwch y cyw iâr allan o'r oergell, yna, un neu ddua ddarn ar y tro, tynnwch ef o'r llaeth enwyn a'i daflu i'r bowlen o flawd nes ei fod wedi'i orchuddio'n dda. Ysgwydwch a'u rhoi ar fwrdd mawr. Gnewch hyn eto gyda'r darnau cyw iâr sy'n weddill.
5. Llenwch badell fawr hyd yr hanner gydag olew - dylai'r olew fod yn 8cm o ddyfrnder, ond peidiwrch byth â llenwi'ch padell fwy na hanner llawn - a'i roi ar wres canolig i uchel. Defnyddiwrch thermomedr i ddweud pryd mae'n barod ( $180^{\circ}\text{C}$ ) neu ychwanegwch ychydig bach o fara ac aros nes ei fod yn troi'n euraid - mae hynny'n arwydd ei fod yn barod i fynd.
6. Unwaith y bydd yr olew yn ddigon poeth, dechreuwch gyda 2 morddwyd - taflwrch nhw yn ôl i'r blawd yn gyflym, yna eu gostwng yn ofalus i'r olew poeth gan ddefnyddio llwy slotiog. Ffriwrch am 5 munud, gan droi hanner ffordd, yna eu tynnu i rac weiren dros hambwrdd pobi.
7. Dewch â thymheredd yr olew yn ôl i fyny, ailadroddwrch y broses gyda'r 2 forddwyd sy'n weddill, yna rhowch yr hambwrdd yn y ffwrn.
8. Ffriwrch y 4 coes mewn un llwyth, yna ychwanegwch at y rac morddwyd yn y ffwrn am 30 munud, neu nes bod yr holl gyw iâr wedi'i goginio drwyddo.

# **Southern Fried Chicken**

## **Ingredients:**

- 4 free-range chicken thighs, skin on, bone in
- 4 free-range chicken drumsticks
- 200 ml buttermilk
- 200 g plain flour
- 1 level teaspoon baking powder
- 1 level teaspoon cayenne pepper
- 1 level teaspoon hot smoked paprika
- 1 level teaspoon onion powder
- 1 level teaspoon garlic powder
- 2 litres sunflower oil

## **Instructions:**

1. Preheat oven to 200°C.
2. Put the chicken legs and thighs in a bowl, pour over the buttermilk, cover with clingfilm and place in the fridge for 8 hours, so the chicken is super-tender.
3. In a large bowl, mix the flour with the baking powder, cayenne, paprika and the onion and garlic powders.
4. Take the chicken out of the fridge, then, one or two pieces at a time, remove from the buttermilk and dunk into the bowl of flour until well coated. Give them a shake, then place on a large board and repeat with the remaining chicken pieces.
5. Just under half fill a large sturdy pan with oil – the oil should be 8cm deep, but never fill your pan more than half full – and place on a medium to high heat. Use a thermometer to tell when it's ready (180°C) or add a tiny amount of bread and wait until it turns golden – that's a sign it's ready to go.
6. Once the oil is hot enough, start with 2 thighs – quickly dunk them back into the flour, then carefully lower into the hot oil using a slotted spoon. Fry for 5 minutes, turning halfway, then remove to a wire rack over a baking tray.
7. Bring the temperature of the oil back up, repeat the process with the remaining 2 thighs, then pop the tray into the oven.
8. Fry the 4 drumsticks in one batch, then add them to the rack of thighs in the oven for 30 minutes, or until all the chicken is cooked through.



## Fajitas Ffowlyn

### (Gan ddefnyddio hac lapió tortilla)

#### Cynhwysion:

- 8 tortila
- 3 brest ffowlyn mawr wedi eu sleisio'n denau
- 1 winwnsyn coch wedi ei sleisio'n denau
- 1 pupur coch wedi ei sleisio'n denau
- 1 pupur melyn wedi ei sleisio'n denau
- Sudd o un lemwn neu leim
- Pot o hufen sur
- 100g o gaws Cheddar
- Cwdyn o letys cymysg
- Jalapenos (opsiynol)

#### Dull:

1. Cynheswch y popty i 200C/180C fan/gas 6 a lapiwch 8 tortila maint canolig mewn ffoil.
2. Cymysgwch y blawd corn, powdr tsili, halen, paprica mwg, siwgr gwyn, powdr winwnsyn, powdwr garlleg, pupur cayenne, ciwmin daear a sinamon mewn powlen.
3. Trowch y bronau cyw iâr wedi'u sleisio'n fân, winwnsyn coch wedi'i sleisio'n fân, pupurau coch a melyn wedi'u sleisio i'r marinâd sbeis.
4. Cynheswch badell ffrio fawr nes ei bod hi'n boeth ac ychwanegwch y cyw iâr a'r marinâd i'r badell.
5. Cadwch bopeth yn symud dros wres uchel am oddeutu 5 munud gan ddefnyddio gefel nes bod yr holl gynhwysion wedi brownio. Os yw'ch padell ffrio yn fach efallai y bydd angen i chi wneud hyn mewn dau lwyth.
6. I sicrhau bod y cyw iâr wedi'i goginio, dewch o hyd i'r rhan fwyaf trwchus a'i rwyo yn ei hanner - os oes unrhyw ran yn parhau i fod yn amrwd, yna parhewch i'w goginio nes ei goginio'n iawn.
7. Rhowch y tortilas yn y popty i gynhesu a'u gweini gyda'r cyw iâr, letys, caws a hufen wedi'u coginio.

#### Sut mae lapió hac

- **Rhowch eich tortila ar fwrrd torri.** Cymrwrch gyllell a gwnewch dorriad o ganol y tortila lawr i'r ymyl.
- **Dychmygwch y tortila yn cael ei rannu i bedwar cwadrant neu gwarteri.** Rhowch gynhwysyn gwahanol mewn i bob cwadrant.
- **Cwadrant 1:** Ffowlyn a phupurau.
- **Cwadrant 2:** Caws.
- **Cwadrant 3:** Hufen sur a Jalapeños.
- **Cwadrant 4:** Letysen.
- **Plygwch y tortila, gan ddechrau o waelod chwith y chwarter,** ei blygu i fyny dros dop yr ochr chwith, yna ei blygu i fyny dros dop yr ochr dde, yna ei blygu i lawr i dde'r gwaelod.
- **Mwynhewch fel ag y mae neu griliwch** mewn gwasgwr panini neu badell.

#### Cymysgedd Sbeislyd Fajita:

- 1 llwy fwrrd o flawd corn
- 2 llwy de o bowdwr tsili
- 1 llwy de o halen
- 1 llwy de o baprica wedi ei fygu
- 1 llwy de o siwgr gwyn
- ½ llwy de o bowdwr wniwn
- ½ llwy de o bowdwr garlleg
- ¼ llwy de o bupur cayenne
- ½ llwy de o ciwmin daear
- 1 llwy de o sinamon

# **Chicken Fajitas**

## **(Using the tortilla wrap hack!)**

### **Ingredients:**

- 8 tortillas
- 3 large chicken breasts finely sliced
- 1 red onion finely sliced
- 1 small red pepper finely sliced
- 1 small yellow pepper finely sliced
- Juice of one lemon or lime
- Pot of soured cream
- 100g cheddar cheese
- Bag of mixed lettuce
- Jalapeno's (optional)

### **Fajita Spice Mix:**

- 1 tablespoon corn flour
- 2 teaspoon chilli powder
- 1 teaspoon salt
- 1 teaspoon smoked paprika
- 1 teaspoon white sugar
- $\frac{1}{2}$  teaspoon onion powder
- $\frac{1}{2}$  teaspoon garlic powder
- $\frac{1}{4}$  teaspoon cayenne pepper
- $\frac{1}{2}$  teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon cinnamon

### **Method:**

1. Heat oven to 200C/180C fan/gas 6 and wrap 8 medium tortillas in foil.
2. Mix the cornflour, chilli powder, salt, smoked paprika, white sugar, onion powder,
3. Garlic powder, cayenne pepper, ground cumin and cinnamon in a bowl.
4. Stir the finely sliced chicken breasts, finely sliced red onion, sliced red and yellow peppers into the spice marinade.
5. Heat a large frying pan until hot and add the chicken and marinade to the pan.
6. Keep everything moving over a high heat for about 5 mins using tongs until all the ingredients have browned. If your frying pan is small you may need to do this in two batches.
7. To check the chicken is cooked, find the thickest part and tear in half – if any part is still raw cook until done.
8. Put the tortillas in the oven to heat up and serve with the cooked chicken, lettuce, cheese and soured cream.

### **How to wrap hack**

- **Lay your tortilla out on a cutting board.** Take a knife and make a cut from the middle of the tortilla down to the edge.
- **Imagine the tortilla being divided up into four quadrants or quarters.** Place a different ingredient into each quadrant.
  - **Quadrant 1:** Chicken and peppers.
  - **Quadrant 2:** Cheese.
  - **Quadrant 3:** Soured cream and Jalapeño's.
  - **Quadrant 4:** Lettuce.
- **Fold the wrap up, starting from the bottom left quarter,** folding it up over the top left, then folding it over to the top right, then folding it down to the bottom right.
- **Enjoy as is or grill** in a panini press or pan.

# Tro Ffrio Bîff Indonesiaidd Theo

## Marinâd:

- ½ potel o saws soy tywyll
- ½ llwy de o dyrmerig
- ½ llwy de o baprica
- ¼ llwy de o greision tsili
- ½ llwy de o sinamon
- Llond llaw o goriander a pheth tsili wedi eu torri'n denau (opsiynol)
- Gosodwch y saws soy mewn powlen, ychwanegwch y sbeisys a'u troi hyd nes eu bod wedi cymysgu'n dda.

## Cynhwysion tro ffrio:

- 3 llwy fwrdd o olew blodyn yr haul
- 250g o steciau bîff tenau (wedi eu torri i stribiau)
- Bag cymysg o llysiau tro-ffrio
- 2 nyth nwdflym sych

## Cyfarwyddiadau:

1. Coginiwch y nwdflym gan ddefnyddio'r cynhwysion/cyfarwyddiadau ar y pecyn. Pan fyddant wedi eu coginio, draeniwch hwy a'u rinsio gyda dŵr oer hyd nes bod y nwdflym yn oer, cymysgwch 1 llwy fwrdd o olew blodyn yr haul drwy'r cyfan a rhowch i un ochr.
2. Gan ddefnyddio wok (neu badell ffrio fawr) ar wres canolradd-uchel, cynheswch 2 llwy fwrdd o olew blodyn yr haul hyd nes ei fod yn boeth. Ychwanegwch y stribynnau bîff wedi eu maraneiddio i'r badell a'u ffrio, gan eu troi'n barhaol am 2 funud. Yna ychwanegwch y llysiau tro ffrio i'r badell a'u coginio gan eu troi'n barhaol am 10 munud nes eu bod yn feddal, yna ychwanegwch weddill y marinâd. Ychwanegwch y nwdflym sydd eisoes wedi eu coginio a'u coginio hyd nes eu bod wedi cynhesu'n iawn am 2 funud arall gan eu troi'n barhaol.
3. Gwaredwch o'r gwres a'u trosglwyddo yn syth i'r bowlen.
4. Ychwanegwch y coriander wedi ei dorri, y tsilis wedi eu sleisio a mwynhewch.

**\*Awgrym** – (Gallwch ddefnyddio'r marinâd ar unrhyw fath o gig o'ch dewis, nid oes yn rhaid iddo fynd ar dro ffrio, gallai fod ar gyfer marinadu'r cig cyn barbiciw).



# Theo's Indonesian Marinade Beef Stir-Fry

## Marinade:

- ½ bottle dark soy sauce
- ½ Tsp turmeric
- ½ Tsp paprika
- ¼ Tsp chilli flakes
- ½ Tsp cinnamon
- Handful of coriander and some thinly sliced chillies (optional)
- Put the soy sauce into a bowl, add all the spices and stir until combined.

## Stir-fry Ingredients:

- 3 tablespoons of sunflower oil
- 250g thin beef steaks (cut into strips)
- A mixed bag of stir-fry vegetables
- 2 dried egg noodle nests

## Instructions:

1. Cook the noodles using the ingredients / Instructions on the packet. When they are cooked drain them and rinse with cold water until noodles are cold, mix through 1 tablespoon of sunflower oil and leave to one side.
2. Using a Wok (or large frying pan) on a medium-high heat, heat up 2 Tbsp of sunflower oil until hot. Add the marinaded beef strips to the pan and fry, stirring continuously for 2 minutes. Next add the stir-fry vegetables to the pan and cook stirring continuously for 10 minutes until softened, then add the left-over marinade. Add in the pre-cooked noodles and cook until heated through for another 2 minutes stirring continuously.
3. Remove from heat and transfer straight into a bowl.
4. Add the chopped coriander, sliced chillies and enjoy!

**\*Tip** – (You can use this marinade on

any type of meat you want, it doesn't have to go into a stir-fry, it could be to marinate the meat before a BBQ).



# Browni Siocled Bendigedig

12 Browni

Amser paratoi: 25 munud

Amser coginio: 30-35 munud

## Cynhwysion:

- 185g o fenyd heb halen
- 185g o siocled tywyll
- 85g o flawd plaen
- 40g o bowdwyr coco
- 50g o siocled gwyn (neu 50g o gnau ffrengig, cnau pecan neu gnau collen)
- 50g o siocled llaeth
- 3 wŷ mawr
- 275g o siwgr mân melyn

## Cyfarwyddiadau:

1. Torrwch 185g o fenyd heb halen yn giwbiau bach a'i gosod i bowlen maint canolig. Rhannwch siocled tywyll 185g yn ddarnau bach a'i gollwng i'r bowlen.
2. Llenwch sosban fach tua chwarter yn llawn â dŵr poeth, yna eisteddwch y bowlen ar ei ben fel ei bod yn gorffwys ar ymyl y badell, heb gyffwrdd â'r dŵr. Rhowch wres isel drosodd nes bod y menyn a'r siocled wedi toddi, gan eu troi o bryd i'w gilydd i'w cymysgu.
3. Tynnwch y bowlen o'r badell. Fel arall, gorchuddiwrch y bowlen yn rhydd gyda haenen llyn u'i rhoi yn y ficrodon am 2 funud ar uchel. Gadewch y gymysgedd wedi'i doddi i oeri i dymheredd yr ystafell.
4. Wrth i chi aros i'r siocled oeri, gosodwrch silff ynganol eich popty a throwch y popty ymlaen i 180C/160C ffan/nwy 4.
5. Gan ddefnyddio tun bas 20cm sgwâr, torrwch sgwâr o femrwn pobi nad yw'n glynu wrth linellu'r sylfaen. Rhowch flawd plaen 85g a phowdr coco 40g i mewn i ridyll sy'n cael ei ddal dros bowlen ganolig. Tapiwrch ac ysgwyd y rhidyll fel eu bod nhw'n rhedeg trwoddfudgydd ac rydych chi'n cael gwared ar unrhyw lympiau.
6. Torrwch siocled gwyn 50g a siocled llaeth 50g yn dalpiau ar fwrrdd.
7. Torrwch 3 o wyau mawr i mewn i bowlen fawr a'u tipio mewn siwgr mân euraid 275g. Gyda chymysgydd trydan ar y cyflymder uchaf, chwisgiwrch yr wyau a'r siwgr. Byddant yn edrych yn drwchus ac yn hufenog, fel ysgytlaeth. Gall hyn gymryd 3-8 munud, yn dibynnu ar ba mor bwerus yw'ch cymysgydd. Fe fyddwrch chi'n gwybod ei fod yn barod pan fydd y gymysgedd yn mynd yn welw iawn ac oddeutu dwbl ei gyfaint gwreiddiol. Gwiriad arall yw diffodd y cymysgydd, codi'r curwyr allan a'u symud o ochr i ochr. Os yw'r gymysgedd sy'n rhedeg oddi ar y curwyr yn gadael llwybr ar wyneb y gymysgedd yn y bowlen am eiliad neu ddwy, rydych chi yno.
8. Arllwyswrch y gymysgedd siocled wedi'i oeri dros y mws wyegog, yna plygwch yn ysgafn ynghyd â sbatwla rwber. Plymiwrch y sbatwla i mewn ar un ochr, ewch ag ef oddi tano a dod ag ef i fyny'r ochr arall ac i mewn eto yn y canol. Parhewch i fynd o dan a throsodd mewn ffigur o wyth, gan symud y bowlen rownd ar ôl pob plygu er mwyn i chi allu cyrraedd arni o bob ochr, nes bod y dduau gymysgedd yn un a'r lliw yn frown tywyll brith. Y syniad yw eu cyfuno heb guro'r aer allan ohonynt, felly byddwrch mor dyner ac araf ag y dymunwch.
9. Daliwrch y rhidyll dros y bowlen o gymysgedd siocled wyegog ac ail-godwrch y gymysgedd coco a blawd, gan ysgwyd y rhidyll o ochr i ochr, i orchuddio'r top yn gyfartal.

10. Plygwch y powdr hwn yn ysgafn gan ddefnyddio'r dull o ffigur o wyth fel ag o'r blaen. Bydd y gymysgedd yn edrych yn sych a llychlyd ar y dechrau, ac ychydig anaddawol, ond os daliwch ati i fynd yn ysgafn ac yn amyneddgar iawn, bydd yn edrych yn ludiog a chyffug yn y pen draw. Stopiwr ychydig cyn i chi deimlo y dylech chi, gan nad ydych chi eisiau gorwneud y cymysgu hwn.
11. Yn olaf, trowch y darnau siocled gwyn a llaeth i mewn nes eu bod yn frith drwyddi draw.
12. Arllwyswrch y gymysgedd i'r tun wedi'i baratoi, gan grafu pob darn allan o'r bowlen gyda'r sbatwla. Gosodwrch y gymysgedd yn ofalus i gorneli'r tun a phadlo'r sbatwla o ochr i ochr ar draws y top i'w lefelu.
13. Rhowch yn y popty a gosodwrch eich amserydd am 25 munud. Pan fydd y larwm yn canu, agorwrch yr ffwrn, tynnwrch y silff allan ychydig ac ysgwyd y tun yn ysgafn. Os yw'r browni yn simsaru yn y canol, nid yw'n barod, felly dychwelwrch i'r ffwrn a'i bobî am 5 munud arall nes bod cramen sgleiniog, papurog ar y brig a bod yr ochrau'n dechrau dod i ffwrdd o'r tun. Tynnwrch allan o'r ffwrn.
14. Gadewch yr holl beth yn y tun nes ei fod yn hollol oer, yna, os ydych chi'n defnyddio'r tun browni, codwrch yr ymyl ymwlthiol ychydig a llithro'r browni heb ei dorri allan ar ei waelod. Os ydych chi'n defnyddio tun arferol, codwrch y browni gyda'r ffoi. Torrwch mewn chwarteri, yna torrwch bob chwarter yn bedwar sgwâr ac yn olaf yn drionglau.
15. Byddan nhw'n cadw mewn costrel aerglos am bythefnos dda ac yn y rhewgell am hyd at fis.



# **Ultimate Chocolate Brownies**

12 Brownies

Prep: 25 mins

Cooking time: 30-35 mins

## **Ingredients:**

- 185g unsalted butter
- 185g dark chocolate
- 85g plain flour
- 40g cocoa powder
- 50g white chocolate (or 50g of walnuts, pecan nuts or hazelnuts)
- 50g milk chocolate
- 3 large eggs
- 275g golden caster sugar

## **Instructions:**

1. Cut 185g unsalted butter into small cubes and tip into a medium bowl. Break 185g dark chocolate into small pieces and drop into the bowl.
2. Fill a small saucepan about a quarter full with hot water, then sit the bowl on top so it rests on the rim of the pan, not touching the water. Put over a low heat until the butter and chocolate have melted, stirring occasionally to mix them.
3. Remove the bowl from the pan. Alternatively, cover the bowl loosely with cling film and put in the microwave for 2 minutes on High. Leave the melted mixture to cool to room temperature.
4. While you wait for the chocolate to cool, position a shelf in the middle of your oven and turn the oven on to 180C/160C fan/gas 4.
5. Using a shallow 20cm square tin, cut out a square of non-stick baking parchment to line the base. Tip 85g plain flour and 40g cocoa powder into a sieve held over a medium bowl. Tap and shake the sieve so they run through together and you get rid of any lumps.
6. Chop 50g white chocolate and 50g milk chocolate into chunks on a board.
7. Break 3 large eggs into a large bowl and tip in 275g golden caster sugar. With an electric mixer on maximum speed, whisk the eggs and sugar. They will look thick and creamy, like a milk shake. This can take 3-8 minutes, depending on how powerful your mixer is. You'll know it's ready when the mixture becomes really pale and about double its original volume. Another check is to turn off the mixer, lift out the beaters and wiggle them from side to side. If the mixture that runs off the beaters leaves a trail on the surface of the mixture in the bowl for a second or two, you're there.
8. Pour the cooled chocolate mixture over the eggy mousse, then gently fold together with a rubber spatula. Plunge the spatula in at one side, take it underneath and bring it up the opposite side and in again at the middle. Continue going under and over in a figure of eight, moving the bowl round after each folding so you can get at it from all sides, until the two mixtures are one and the colour is a mottled dark brown. The idea is to marry them without knocking out the air, so be as gentle and slow as you like.

9. Hold the sieve over the bowl of eggy chocolate mixture and resift the cocoa and flour mixture, shaking the sieve from side to side, to cover the top evenly.
10. Gently fold in this powder using the same figure of eight action as before. The mixture will look dry and dusty at first, and a bit unpromising, but if you keep going very gently and patiently, it will end up looking gungy and fudgy. Stop just before you feel you should, as you don't want to overdo this mixing.
11. Finally, stir in the white and milk chocolate chunks until they're dotted throughout.
12. Pour the mixture into the prepared tin, scraping every bit out of the bowl with the spatula. Gently ease the mixture into the corners of the tin and paddle the spatula from side to side across the top to level it.
13. Put in the oven and set your timer for 25 mins. When the buzzer goes, open the oven, pull the shelf out a bit and gently shake the tin. If the brownie wobbles in the middle, it's not quite done, so slide it back in and bake for another 5 minutes until the top has a shiny, papery crust and the sides are just beginning to come away from the tin. Take out of the oven.
14. Leave the whole thing in the tin until completely cold, then, if you're using the brownie tin, lift-up the protruding rim slightly and slide the uncut brownie out on its base. If you're using a normal tin, lift out the brownie with the foil. Cut into quarters, then cut each quarter into four squares and finally into triangles.
15. They'll keep in an airtight container for a good two weeks and in the freezer for up to a month.



# Crymbi Afal Morgana's Apple Crumble

## Cynhwysion:

- 6 Afal Granny Smith (wedi eu torri'n giwbiau)
- 250g o Siwgr mân (180g mewn i'r afalau a 70g ar gyfer haen y crymbli)
- 200g o Flawd plaen
- 120g o Fenyn
- Sinamon

## Ingredients:

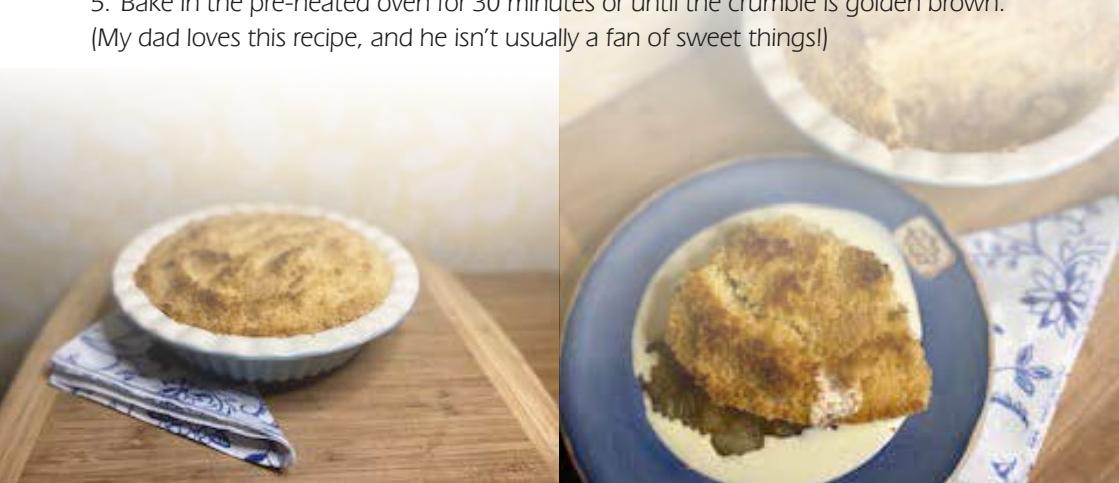
- 6 Granny Smith Apples (cubed)
- 250g Caster sugar (180g into the apples and 70g into the crumble topping)
- 200g Plain flour
- 120g of Butter
- Cinnamon

## Cyfarwyddiadau:

1. Rhowch yr afalau wedi eu ciwbio mewn i badell, ychwanegwch 180g o siwgr mân a sinamon, yna gadewch i stiwo ar wres canolradd am hanner awr, gan eu troi'n achlysurol gyda llwy bren. Bydd yr afalau'n feddal pan fyddant yn barod. Rhowch hwy mewn dysgl weini addas i'r ffwrn, gadewch i oeri.
  2. Rhowch y ffwrn i 150°C.
  3. Mewn powlen gymsg, defnyddiwch eich bysedd, i weithio'r fflwr ynghyd, 70g o weddill y siwgr mân a menyn nes eu bod yn friwsion mân.
  4. Gorchuddiwrh y afalau gyda gorchudd briwsion (peidiwrh â'u gwasgu i lawrl)
  5. Pobwch yn y ffwrn wedi ei gynhesu o flaen llaw am 30 munud hyd nes bod y crymbli yn euraidd frown.
- (Mae fy nhad yn dwlu am y resipi hwn, ac nid yw fel arfer yn ffan o bethau melys!)

## Instructions:

1. Put the cubed apples into a pan, add 180g caster sugar and cinnamon, then leave to stew on a medium heat for half an hour, stirring occasionally with a wooden spoon. The apples will be soft when they are done. Put them in the desired oven proof serving dish, leave to cool.
  2. Set the oven at 150°C.
  3. In a mixing bowl, using your fingers, work together the flour, 70g remaining caster sugar and butter until fine crumbs.
  4. Cover the apples with the crumb topping (do not press down!)
  5. Bake in the pre-heated oven for 30 minutes or until the crumble is golden brown.
- (My dad loves this recipe, and he isn't usually a fan of sweet things!)



# Cwcis Tsipen Siocled Cnoadwy / Chewy Chocolate Chip Cookies

Yn gwneud 26 cwcis  
Amser paratoi: 15 munud  
Amser coginio: 15 munud

Makes 26 cookies  
Prep: 15 mins  
Cook: 15 mins

## Cynhwysion:

- 380g o flawd plaen
- 1 llwyd de o bowdwr codi
- 1 llwyd de o halen mân y môr
- 227g o fenyd heb halen, ar dymheredd ystafell
- 100g o siwgr gronynnog
- 247g o siwgr brown ysgafn
- 2 lwyd de o fanila
- 2 wŷ mawr, ar dymheredd ystafell
- 340g o ddarnau siocled bitw

## Cyfarwyddiadau:

1. Gwresogwch y ffwrn i 180°C. Haenwch ddalenni pobi gyda phapur memrwn.
2. Mewn powlen maint canolig cyfunwch y blawd, powdwr codi, a halen.
3. Mewn powlen gyda chymysgydd trydan, curwch y menyn, siwgr gronynnog, a siwgr brown hyd nes eu bod yn hufennog, am oddeutu 2 funud. Ychwanegwch y fanila a'r wyau. Curwch y gymysgedd blawd yn raddol. Rhowch y sglodion siocled i mewn.
4. Os bod amser yn caniatau, lapiwch y toes mewn haenen llyn u'r rhoi yn yr oergell am o leiaf 24 awr ond nid yn fwy na 72 awr. Mae hyn yn caniatau i'r toes i "farinadu" ac mae'n gwneud y cwcis yn dewach, yn fwy cnoedig, gyda mwy o flas. Gadewch i'r toes aros ar dymheredd ystafell nes eu bod yn ddigon meddal i'w sgwpio.
5. Rhannwch y toes i beli maint llwyd fwrrd a'u gosod ar ddalennau pobi wedi eu paratoi.
6. Pobwch am 12-15 munud, neu tan eu bod yn euraid frown. Oerwch am 5 munud cyn eu symud i raciau gwifren i oeri'n gyfan gwbl.
7. Er bod gwell gennyf cwcis ffres o'r ffwrn, mae modd storio'r rhain mewn costrel aerglos fyny hyd at 5 diwrnod.

## Ingredients:

- 380g plain flour
- 1 teaspoon baking powder
- 1 teaspoon fine sea salt
- 227g unsalted butter, at room temperature
- 100g granulated sugar
- 247g light brown sugar
- 2 teaspoons vanilla
- 2 large eggs, at room temperature
- 340g chocolate chips

## Instructions:

1. Preheat oven to 180°C. Line baking sheets with parchment paper.
2. In a medium bowl combine the flour, baking powder, and salt.
3. In the bowl with an electric mixer beat the butter, granulated sugar, and brown sugar until creamy, about 2 minutes. Add the vanilla and eggs. Gradually beat in the flour mixture. Stir in the chocolate chips.
4. If time permits, wrap dough in plastic wrap and refrigerate for at least 24 hours but no more than 72 hours. This allows the dough to "marinate" and makes the cookies thicker, chewier, and more flavourful. Let dough sit at room temperature just until it is soft enough to scoop.
5. Divide the dough into tablespoon sized balls and drop onto prepared baking sheets.
6. Bake for 12-15 minutes, or until golden brown. Cool for 5 minutes before removing to wire racks to cool completely.
7. Although I prefer cookies fresh from the oven, these can be stored in an airtight container for up to 5 days.

## Rhai Awgrymiadau a Syniadau

- Cael mwy am eich arian! Y ffordd orau o arbed arian pan fyddwch yn prynu bwyd yw cael cynllun prydau bwyd, ysgrifennwch restr siopa cyn i chi fynd i siopa a glynwch ati! Mae angen i chi wybod eich cyllideb.

**\*Awgrym** – Peidiwch â mynd i siopa pan fyddwch chi'n newynog! Byddwch yn prynu popeth sy'n cymryd eich ffansi ac ni fyddant yn bethau a fydd yn para, hefyd efallai y byddwch yn gorwario.

**\*Awgrym** – I wneud pethau'n rhatach gallwch chwilio am frandiau arall, mae gan bron i bopeth dewis rhatach.

**\*Awgrym** – Ffordd ratach o goginio gyda chig byddai i ddewis rhan arall o gig. Er enghraifft, newidiwch frest fflowlyn am forddwyd fflowlyn ar yr asgwrn neu dewiswch fola porc yn lle golwython porc, mae'r rhain llawer rhatach ac yn wir gyda mwy o flas.

**\*Awgrym** – Mae siopa am ffrwythau a llysiau sydd mewn tymor yn rhatach ac yn well ar gyfer yr amgylchedd.

- Gwneud y mwyaf o'ch rhewgell! Mae coginio llwyth {gwneud prydau ychwanegol o fwyd mewn un sesiwn coginio} yn ffordd wych o arbed arian, gallwch gadw stoc o'ch hoff brydau bwyd sydd eisoes wedi eu paratoi yn eich rhewgell ar gyfer y diwrnodau hynny yr ydych yn fyr o amser neu feili ffwdanul

**\*Awgrym** – Rhewi Ffrwythau. Gallwch dorri ffrwythau a'u storio mewn bagiau yn eich rhewgell a bydd bob amser yno ar gyfer smwddi, pa bynnag bryd yr ydych ei eisiau, heb y risg o'r ffrwythau'n pydru.

**\*Awgrym** – Os oes gennych ddarnau o hen fara a chraceri wedi eu torri, yna gallwch friwsioni hwy i friwsion bara, a'u storio yn y rhewgell yn barod i'w defnyddio os yr ydych am orchuddio rhywbeth mewn briwsion bara.

- Adeiladwch gasgliad o sbeisys! Adeiladwch eich casgliad o sbeisys, a gallwch wneud hyn trwy ychwanegu un sbeis i'ch rhestr siopa bob wythnos, a chyn hir fe fydd gennych ystod o sbeisys a fydd yn gwneud gwahaniaeth mawr i'ch coginio a fydd yn eich galluogi i drio llwythi o ryseitiau newydd!

**\*Awgrym** – Pan fyddwch wedi adeiladu eich casgliad o sbeisys, gallwch wneud eich cymysgedd o sbeisys eich hun, er enghraifft – cymysgedd o sbeisys fajita, cymysgedd o sbeisys barbiciw, cymysgedd o sbeisys Jerk o Jamaica... Mae yna gymaint o ryseitiau sy'n hawdd eu cyrchu ar-lein y dyddiau yma!

- Arbwawf! Trŵch respis newydd, coginiwch gyda chynhwysion nad ydych erioed wedi eu defnyddio o'r blaen, adeiladwch eich casgliad o respis y byddwch yn eu caru, ac a fydd yn gweithio i chi – rhannwch eich respis gyda ffrindiau a theulu.
- Syniadau Hwyl! Gallech drio her gyda'ch ffrindiau neu deulu i 'gystadleuaeth bobî,' gallech hefyd wneud hyn ar alwad fideo!

Trefnwch noson gyda'ch ffrindiau neu deulu, gallai phob un ohonoch goginio cwrs neu gallech brynu/dod â rhai cynhwysion yr un a choginio gyda'ch gilydd, bydd hyn yn gwneud y pryd cyfan yn llawer rhatach i bawb,

Ceisiwch dyfu perlysiau ar sil ffenest eich cegin, mae hyn yn ffordd rad o ychwanegu blas ffres i'ch bwyd trwy gydol y flwyddyn.

## **Some suggestions and ideas**

- Get more for your money! The best way to save money when you are buying food is to have a meal plan, write a shopping list before you go shopping, and stick to it! Know your budget.

**\*Tip** – Don't go shopping when you are hungry! You'll buy everything you fancy and nothing that you need to last, plus you may end up overspending.

**\*Tip** – To make things cheaper you could look for alternative brands, almost everything has a cheaper alternative.

**\*Tip** – A cheaper way to cook with meat would be to pick a different cut of meat. For example, swap chicken breasts for boned chicken thighs or pick belly pork instead of pork chops, these are a lot cheaper and are actually more flavoursome.

**\*Tip** – Shopping for fruit and vegetables that are in season works out cheaper and is better for the environment.

- Make the most of your freezer! Batch cooking (making extra meals in one cooking session) is a great way to save some money, you can keep a stock of your favourite meals already prepared in your freezer for those days that you are short on time or just can't be bothered!

**\*Tip** – Freezing fruit. You can chop up fruit and store it in bags in your freezer and it will always be there ready to go into a smoothie, whenever you need it, without the risk of the fruit going off.

**\*Tip** – If you have left over stale bread ends and broken crackers, you can crumble these up into breadcrumbs, and store them in your freezer ready to use if you want to coat something in breadcrumbs.

- Build up a collection of spices! Build up your spice collection, you can do this by adding one extra spice on to your shopping list every week, you'll soon have an array of spices that will make a huge difference in cooking and will enable you to try loads of new recipes!

**\*Tip** – When you have built up your collection of spices you can make your own spice blends, for example- fajita spice mix, BBQ spice mix, Jamaican Jerk spice mix... there are so many recipes accessible online these days!

- Experiment! Try new recipes, cook with ingredients you've never cooked with before, build up a collection of your favourite recipes that you love, and which work for you - share your recipes with friends and family.
- Fun ideas! You could try challenging your friends or family to a 'bake-off', you could even do this over a video call!

Arrange a meal night with your friends or family, each of you could cook a course or you could each buy/bring a few of the ingredients and cook together, this will make the whole meal much cheaper for everyone.

Try growing your own kitchen window herbs, this is an inexpensive way to add fresh flavour to your food all year round.

A special thankyou to  
Theo and Morgana for their recipe contributions.

Written and compiled by Angela Thomas  
Translated by Anwen Francis

---

Diolch arbennig i  
Theo a Morgana am eu cyfraniadau resipis.

Wedi ei ysgrifennu a'i grynhau gan Angela Thomas  
Y gwaith cyfieithu gan Anwen Francis

Partneriaeth Gogledd a Chanolbarth  
Cymru Ymestyn yn Ehangach



North & Mid Wales  
Reaching Wider Partnership